

Protocolo para regresar a la nueva normalidad en eventos necesarios que involucren la participación de grupos de personas.

El regreso a las áreas laborales y escolares consistirá en aprender e innovar sobre las actividades que se deben realizar para el bienestar y la disminución de contagios, debido a la cobertura global de la pandemia provocada por el COVID-19, su gravedad y la profundidad de los múltiples impactos, ingresaremos a una nueva normalidad ya que, aunque se logre contener la proliferación de los contagios, el virus continuará existiendo y afectará nuestros estilos de vida, así como la forma en que interactuamos, limitando la cercanía a la que estamos acostumbrados. Es decir, después del confinamiento y la conclusión de la emergencia sanitaria, no podremos regresar a la normalidad previa. En contexto enfrentamos una nueva realidad en la cual la educación resulta fundamental para superar de manera informada y consciente las situaciones y las conductas de riesgo. También es un momento propicio para identificar y aprovechar las lecciones aprendidas durante estas semanas de confinamiento y de trabajo en condiciones extraordinarias (ANUIES, 2020).

Este Protocolo Institucional de Reactivación de Actividades Universitarias a la Nueva Normalidad presenta las estrategias para el proceso de desconfinamiento que se debe efectuar, así como adaptar una cultura de seguridad en esta "nueva normalidad" que encamine incorporar medidas de higiene para controlar la transmisión o disminuir el contagio por COVID 19, así como fomentar la corresponsabilidad de realizar el autocuidado para cuidar a los demás.

Objetivo

Incorporar medidas higiénicas que incluyan la disminución del riesgo de infección por COVID 19.



Equipo y material

Material de uso personal para su cuidado: Profesores, personal administrativo y alumnos:

1. Jabón antibacterial líquido personal.



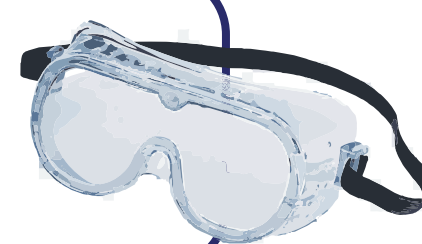
2. Gel antibacterial alcohol personal



3. Cubreboca o respirador personal.



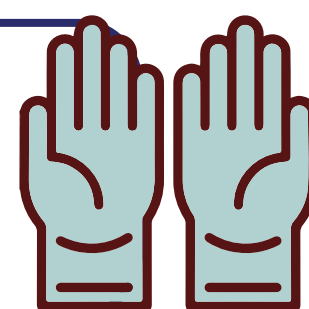
4. Gafas de protección (Goggles) personal



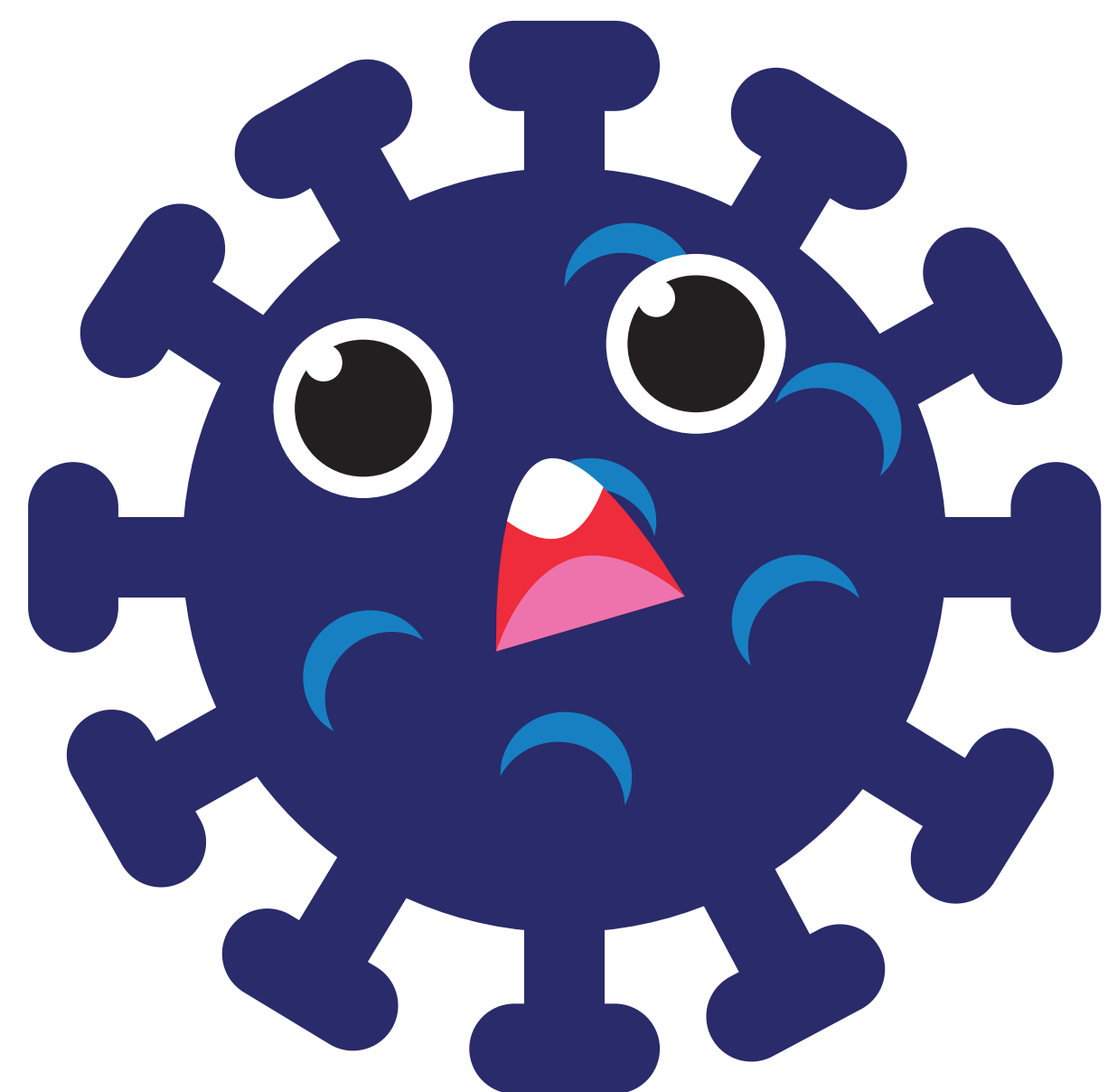
5. Soluciones antisépticas o cloro personal.



6. Guantes de látex o nitrilo personal.



7. Magitel, toallas cloradas o Servitoalla personal.



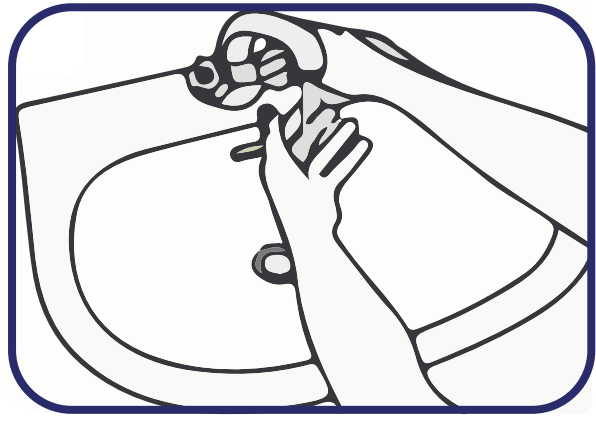


Medidas de Salud Pública

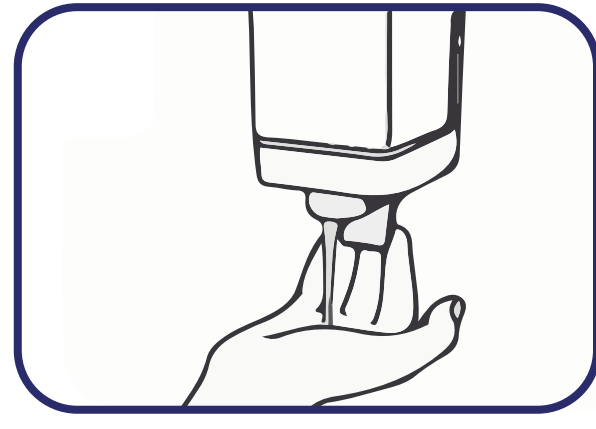
a. Higiene de manos

Técnica de lavado de manos con agua y jabón

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias!. Si no, utilice la solución alcohólica.



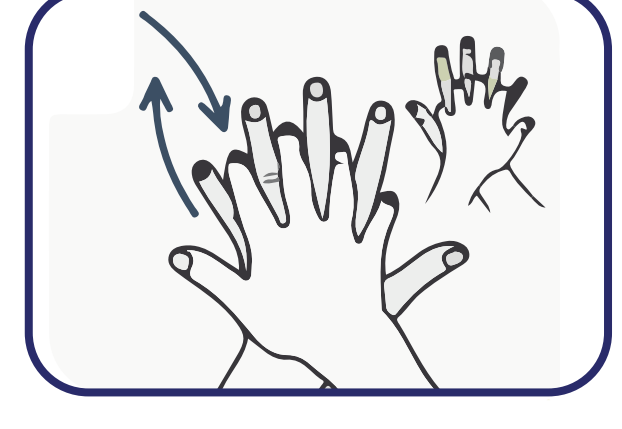
0 Mojarse las manos con agua



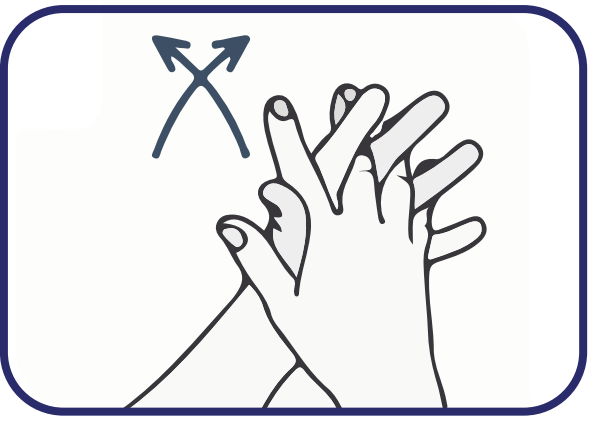
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



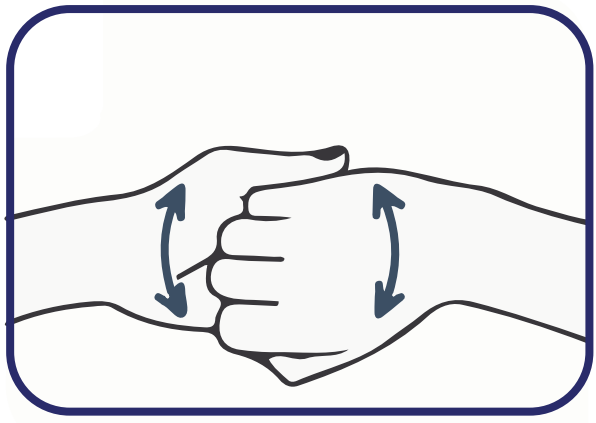
2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



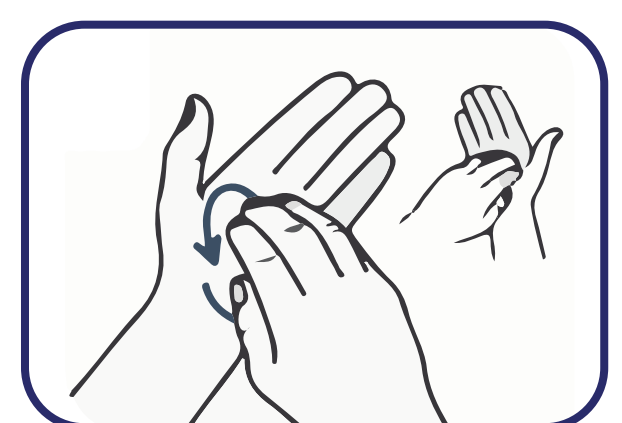
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



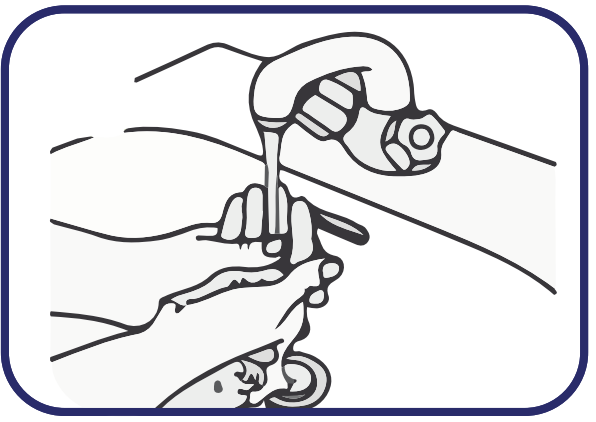
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



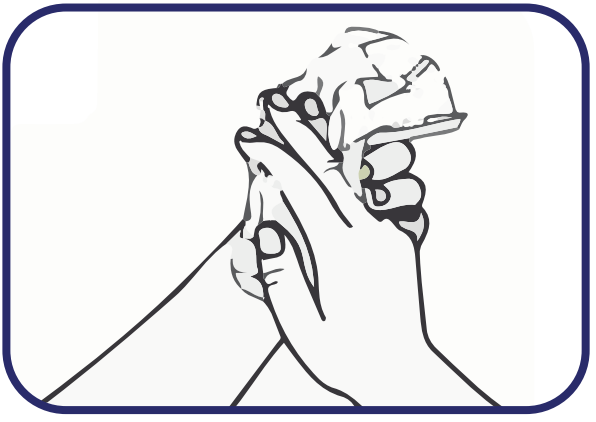
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



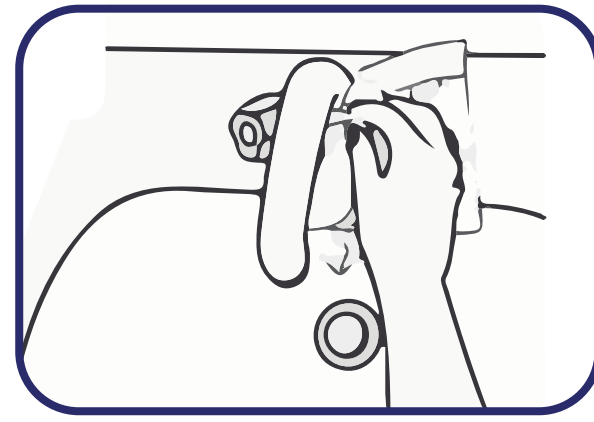
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



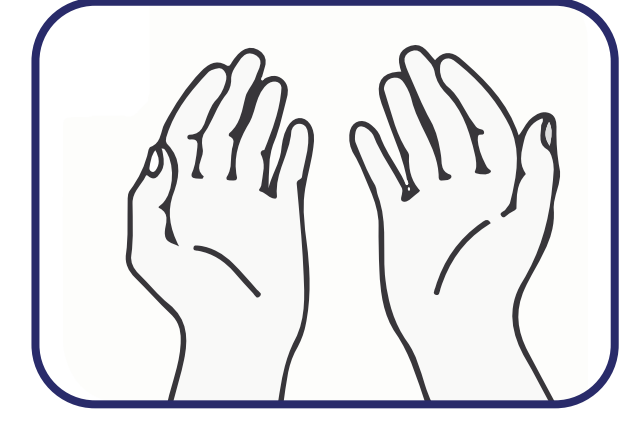
8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



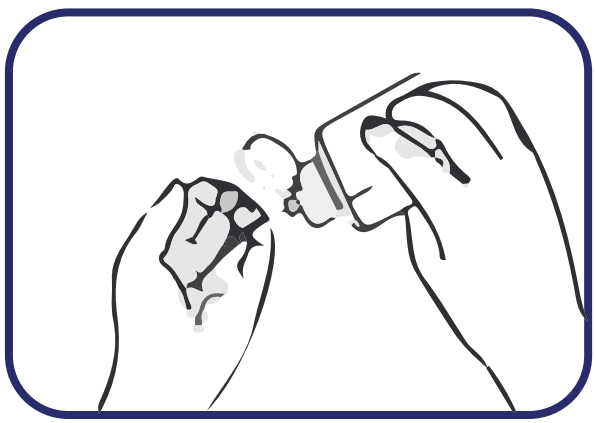
11 Sus manos son seguras.

Técnica de lavado de desinfección de manos con alcohol gel.

¡Desinfectese las manos por higiene!. Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias.



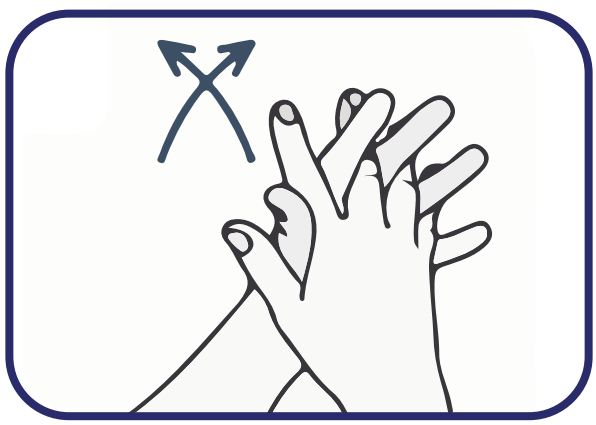
1a 0. Deposite en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir todas las superficies.



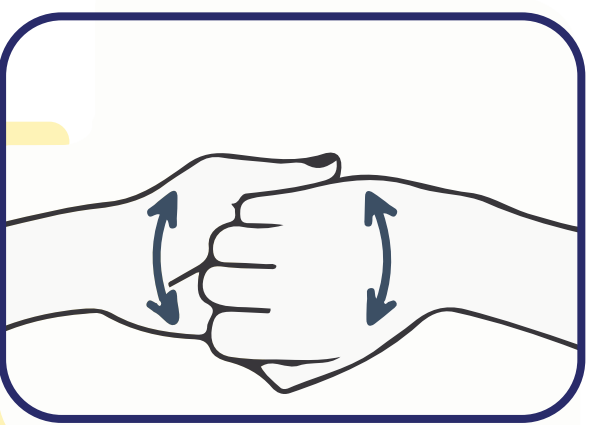
1b **2** Frótese las palmas de las manos entre sí.



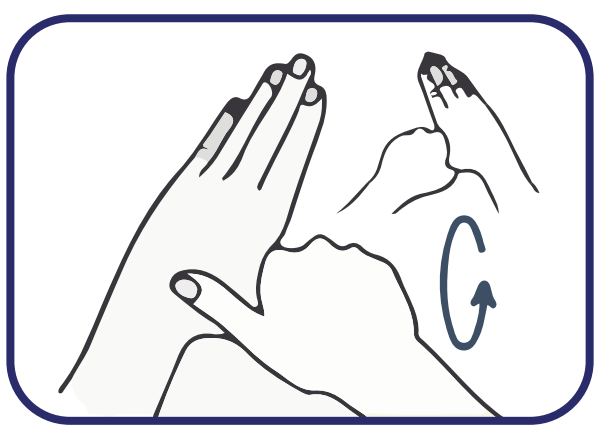
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



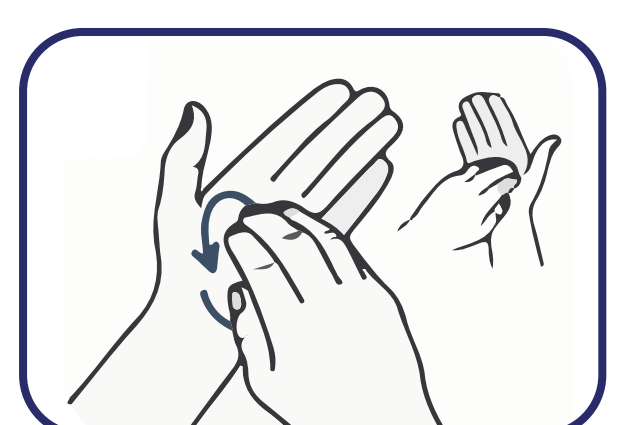
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



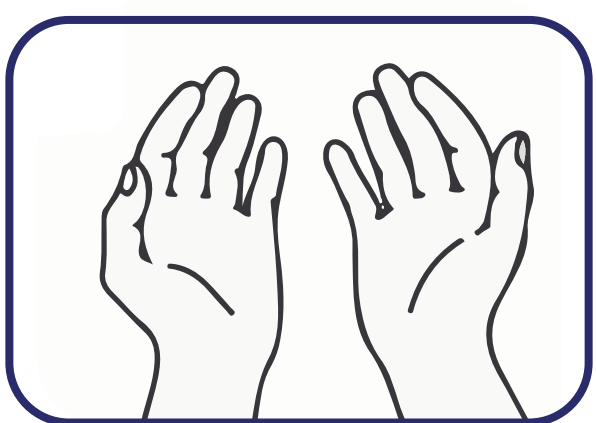
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Una vez secas sus manos son seguras.

Medidas de Control y seguridad

1. El jabón y alcohol gel deben ser de uso personal.
2. Lavado y desinfección de manos cuantas veces sea necesario.



Medidas de Salud Pública

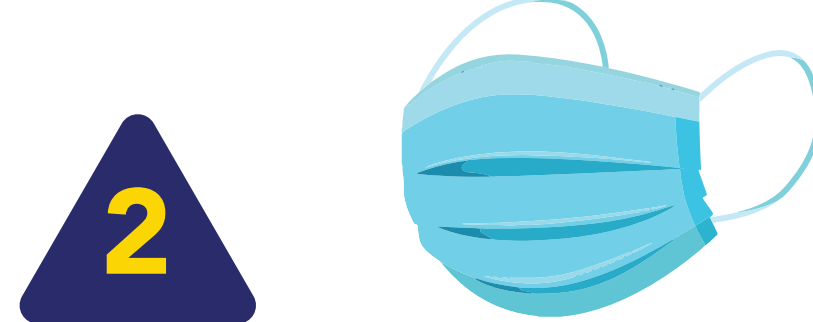
b. Uso de equipo de protección personal

Colocación y retiro del cubreboca o respirador



1

Lavarse las manos con agua y jabón preferentemente o desinfección con alcohol gel.



2

Uso de cubrebocas obligatorio. Revisar que el cubrebocas se encuentre en buen estado



3

Colocarse el cubreboca cubriendo desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón.



4

Sujetar el cubreboca o respirador detrás de las orejas.



5

- No tocar el cubreboca o respirador mientras se usa.
- Si se realizara, lavarse las manos o desinfectarse las manos con alcohol gel inmediatamente.



6

- Es incorrecto tenerlo en la barbilla.
- Es incorrecto usarlo de diadema.



7

- Cambiar el cubreboca cada vez que esté húmedo.
- Para realizar el cambio o retiro primero retirar las gafas protectoras (goggles).



8

Para desecharlo o cambiarlo, lavarse o desinfectarse las manos, agarrar los resortes y retirar de atrás hacia adelante.



9

En caso de ser de tela, lavarlo inmediatamente con agua y jabón a mano.

Nota: Ver el procedimiento de colocación y retiro de las gafas protectoras (goggles) en la siguiente página.



10

En caso de ser desechable, meterlo en una bolsa de plástico, cerrarla y tirar en el bote de basura.



11

Lavarse las manos con agua y jabón.

Colocación y retiro de las gafas de protección (Goggles)



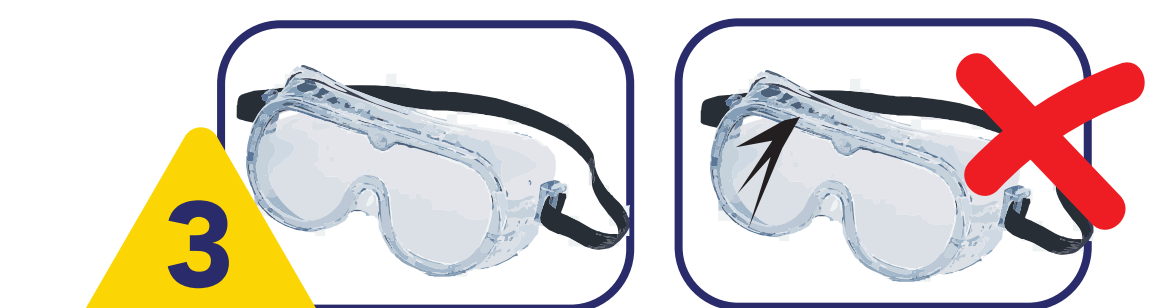
1

Lavarse las manos con agua y jabón preferentemente o desinfección con alcohol gel.



2

Uso de gafas de protección (goggles) obligatorio.



3

Revisar sus gafas de protección (goggles) por si tuviesen daños y el desgaste antes de cada uso.



9

Desinfectar las gafas de protección (goggles) con un jabón suave o líquido y agua, inmediatamente. Secar con un paño limpio.



6

- Evitar tocar gafas de protección (goggles) mientras está en uso.
- En caso de hacerlo, lavarse o desinfectarse las manos inmediatamente.



10

Guardar en una bolsa limpia para su uso posterior.



7

- Retirar primero las gafas de protección (goggles).
- Al quitarse las gafas de protección (goggles) debe asegurarse de no tocar la cara.
- Retirarlo de atrás hacia adelante, tomándolo de las cintas o elástico.



4

Colocarse las gafas de protección (goggles) en dirección perfecta en su tabique nasal, después de haberse colocado el cubrebocas o respirador.



11

Lavarse las manos con agua y jabón.



8

Al último retirar el cubreboca o respirador con la técnica mencionada en la página anterior.



5

Debe ajustarse gafas de protección (goggles) alrededor de las orbitas oculares, y por detrás de las orejas debe de fijarse apretando los hules.



Acciones de seguridad

a. Vigilancia y supervisión

Designar un comité o persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19.

Acciones

1. Verificar el establecimiento de las medidas de prevención y protección en la universidad.

2. Tener los números de emergencia.



3. Verificar la provisión constante de agua, jabón y toallas desechables, y de soluciones a base de alcohol gel al 70% en todas las áreas de las empresas y centros de trabajo.



4. Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para las posibles modificaciones de las acciones a seguir en el centro de trabajo.



5. Llevar el registro y seguimiento del personal en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio.



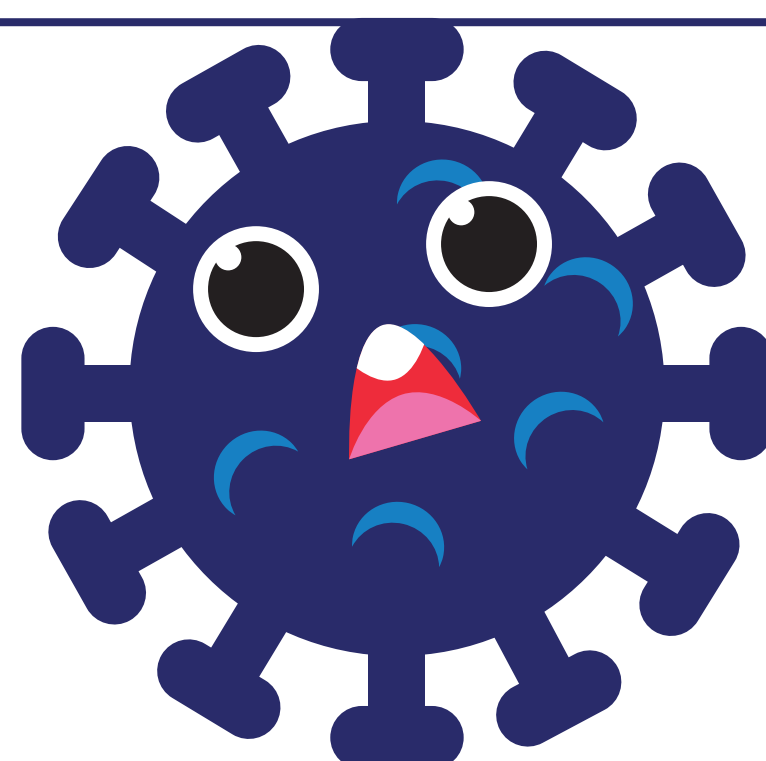
6. Informar a las autoridades del Campus en caso de retirar a un personal para su resguardo domiciliario o ingreso hospitalario.



7. Establecer un mecanismo de seguimiento de personas trabajadoras en aislamiento y en caso de ser ingresado contactar a la autoridad sanitaria.



8. Incentivar al personal con sospecha o confirmación de COVID-19 a cumplir con el resguardo domiciliario corresponsable, que es la limitación voluntaria y temporal de la movilidad de una persona, para permanecer en su domicilio de residencia o en un sitio distinto al espacio público para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad. Este resguardo también puede ocurrir debido a la condición de vulnerabilidad de la persona, o debido al tipo de actividad que desempeña en el centro de trabajo.



1.5 m








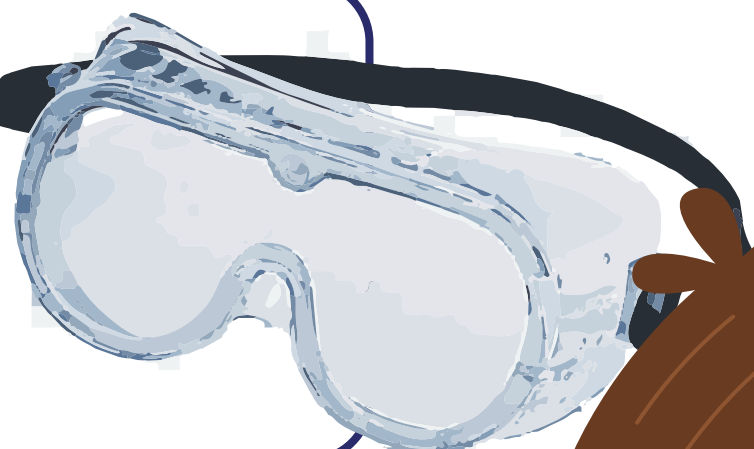


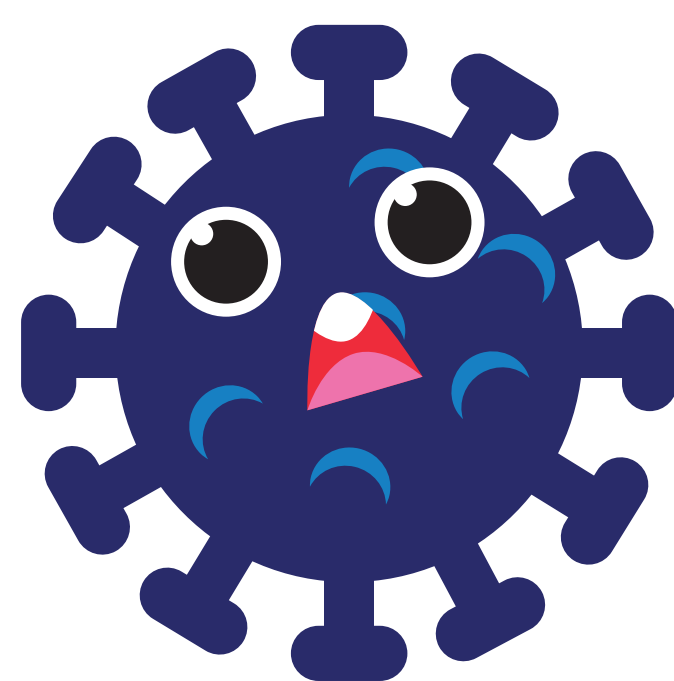


Medidas de prevención de contagios

Son acciones que se realizan para prevenir un posible contagio, es decir, las acciones que lleva a cabo la universidad para evitar la entrada del virus en sus instalaciones. Entre estas quedan comprendidas cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia.

Acciones

1. El personal responsable de las brigadas sanitarias realizará la supervisión, ejecución y control de los procesos y acciones de prevención. 
2. El personal debe tener soluciones a base de alcohol gel al 70% en el centro de trabajo de forma individual. 
3. El personal contará con su equipo de protección personal: cubrebocas, lentes protectores y guantes. 
4. Contar con suficientes productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos. 
5. Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza del personal (agua, jabón y toallas de papel desechable). 
6. Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso de pernocta, utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus. 
7. Uso Cubrebocas de preferencia lavable, a fin de proteger el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo). 
8. Para el caso del personal que atiende al público, deberá de utilizar además protector facial o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos. 



1.5 m



! Medidas de prevención de brotes

Son acciones que se realizan cuando se sospecha o se sabe que existe una infección en el centro laboral con la finalidad de contenerla, y evitar la propagación del virus entre el personal. Entre estas están comprendidos los controles de acceso, la identificación del personal infectado y de su entorno, así como las acciones de aislamiento y desinfección.

Acciones

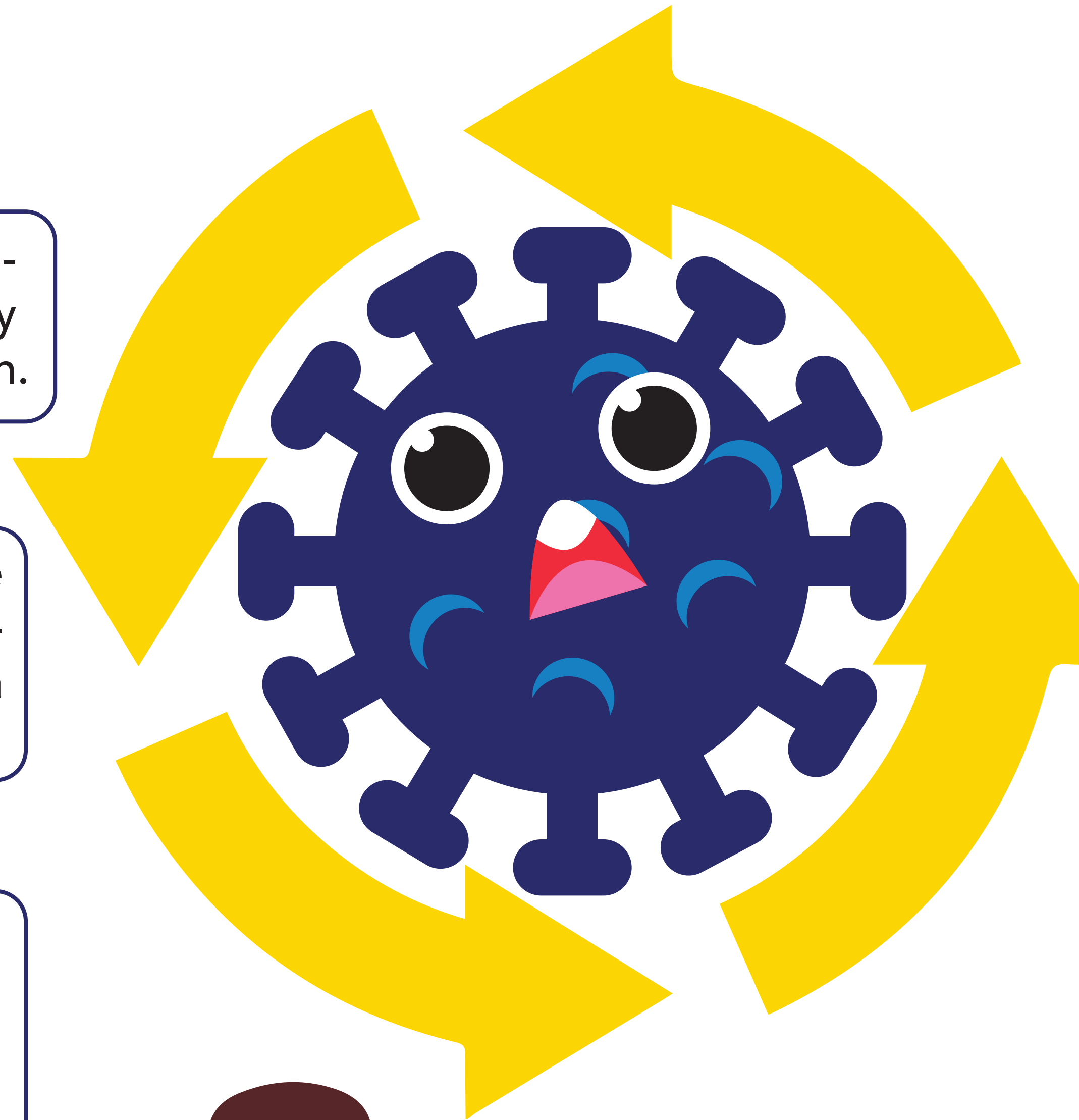
- 1 Identificar y definir los cuidados que deban darse a los integrantes de la comunidad universitaria en situación de vulnerabilidad (personas mayores de 60 años y con enfermedades de riesgo).
- 2 Integrar y mantener actualizada una base de datos sobre el personal vulnerable y de eventuales contagios en la comunidad de la institución.
- 3 Enviar a casa al personal con síntomas de la enfermedad, en caso de que presente dificultad para respirar, se deberá remitir al centro de atención médica más cercano. En caso de ser necesario, el personal con síntomas podrá ser remitido temporalmente al área de estancia y aislamiento definida para el control de ingreso y egreso. Finalmente, se le deberá dotar de material educativo para prevenir los contagios en el hogar.
- 4 Identificar a personas trabajadoras que hayan estado en contacto con una persona infectada o con sospecha de infección y enviarlos a casa.
- 5 Evitar el retorno de personas trabajadoras enfermas sin contar con la evaluación médica pertinente.
- 6 En caso necesario, proporcionar apoyo psicológico a la comunidad universitaria.
- 7 En coordinación con las autoridades sanitarias establecer un procedimiento para canalizar de manera expedita los casos en que se sospeche contagio.
- 8 Diseñar acciones para monitorear y prepararse para reaccionar rápidamente ante signos de incremento en el número de personas contagiadas en la comunidad universitaria.
- 9 Promover la inmunidad de rebaño, en el siguiente orden:
 - Primero se presenta a laborar el personal que padeció la infección por COVID 19.
 - Segundo se presentan las personas que no tienen ninguna comorbilidad (aparentemente sanos).
 - Tercero se presentan las personas que tienen una comorbilidad (Hipertensión arterial, diabetes, enfermedades hematológicas, cardiopatías, renales, inmunológicas, VIH, etc



Capacitación docente, administrativos y servicios generales (personal de limpieza)

Acciones

- 1 Capacitar al personal responsable de las brigadas sanitarias para la supervisión, ejecución y control de los procesos y acciones de prevención.
- 2 Capacitar a las personalidades trabajadoras sobre medidas de prevención de la salud (lavado frecuente de manos, uso de mascarilla respiratoria, saludo a distancia y recuperación de bioaerolínea).
- 3 Capacitar a las personalidades trabajadoras sobre las medidas que se implementarán en el centro de trabajo como parte de la estrategia de Nueva Normalidad.
- 4 Establecer un programa de capacitación para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19.
- 5 Preparar al personal para que pueda asumir y realizar diferentes funciones ante posible ausentismo, incluyendo el uso de tecnologías para el teletrabajo.
- 6 Acceder al kit de herramientas, guía y consejos prácticos para aprovechar al máximo el teletrabajo.
- 7 Capacitar sobre la desinfección de herramientas compartidas.

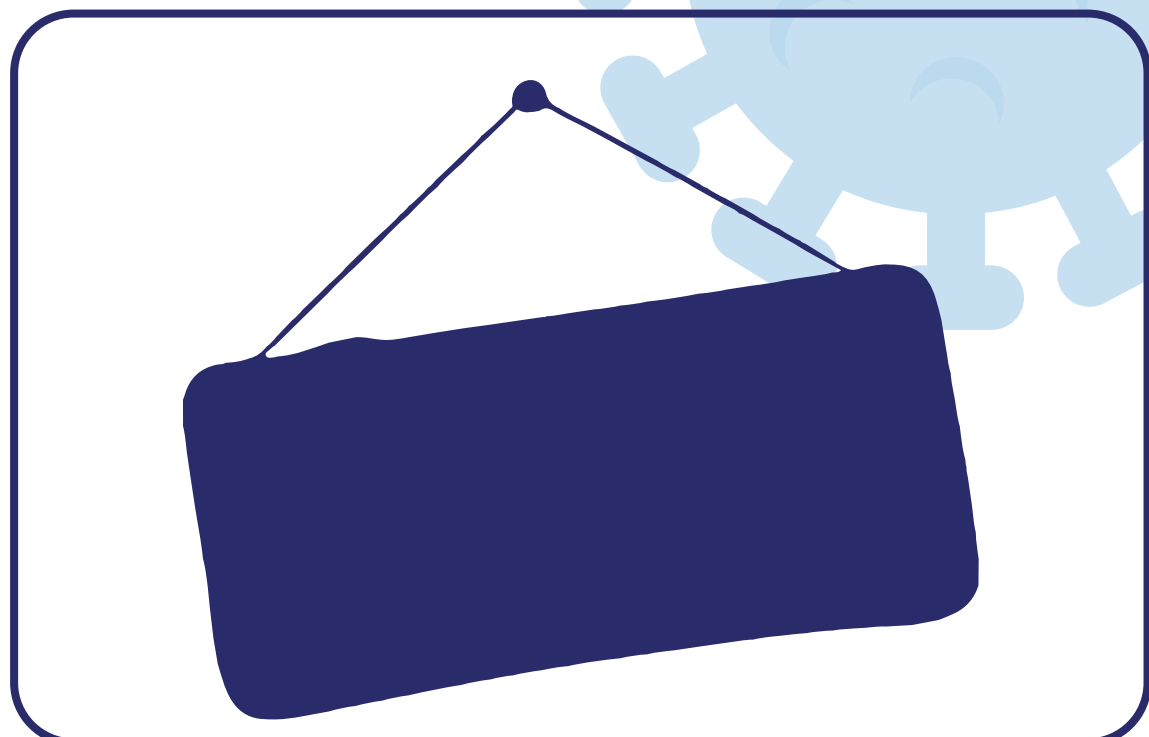




Promoción y Educación para la salud

Consiste en las acciones para dar a conocer al personal las medidas de seguridad, higiene, limpieza, cuidados y en general las indicaciones de las autoridades a lo largo de todas las etapas de la Nueva Normalidad.

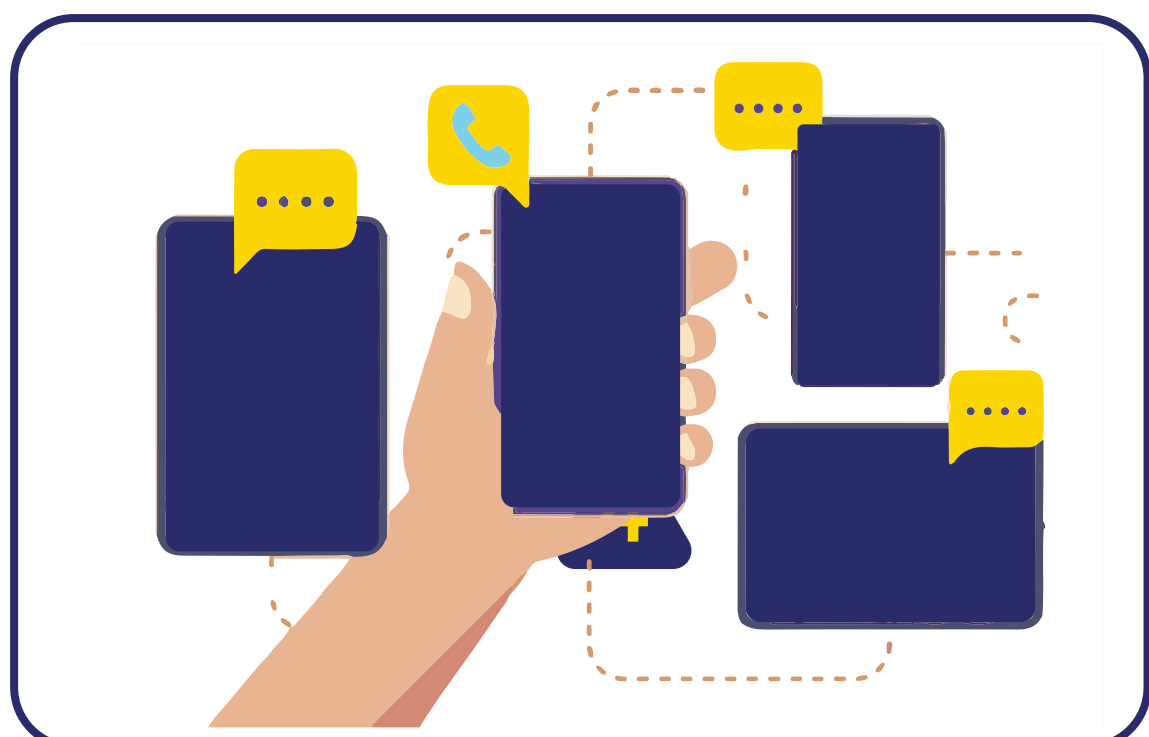
Información:



1 Colocación de carteles en lugares visibles.



2 Envío de correos electrónicos informativos.



3 Videoconferencias, charlas y otras acciones comunicativas.



4 Colocar en múltiples lugares visibles las infografías oficiales y distribuirlas a través de los medios disponibles.



5 Informar sobre la estrategia de retorno a actividades y la Nueva Normalidad, así como de sus implicaciones en el centro de trabajo.



6 Dar a conocer y capacitar a las personas trabajadoras el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (911).



7 Proporcionar educación para la salud cada mes.



8 Integrarlos al trabajo de vigilancia de cumplimiento de las medidas de seguridad para fomentar la corresponsabilidad de nuestra salud y la salud de los demás.

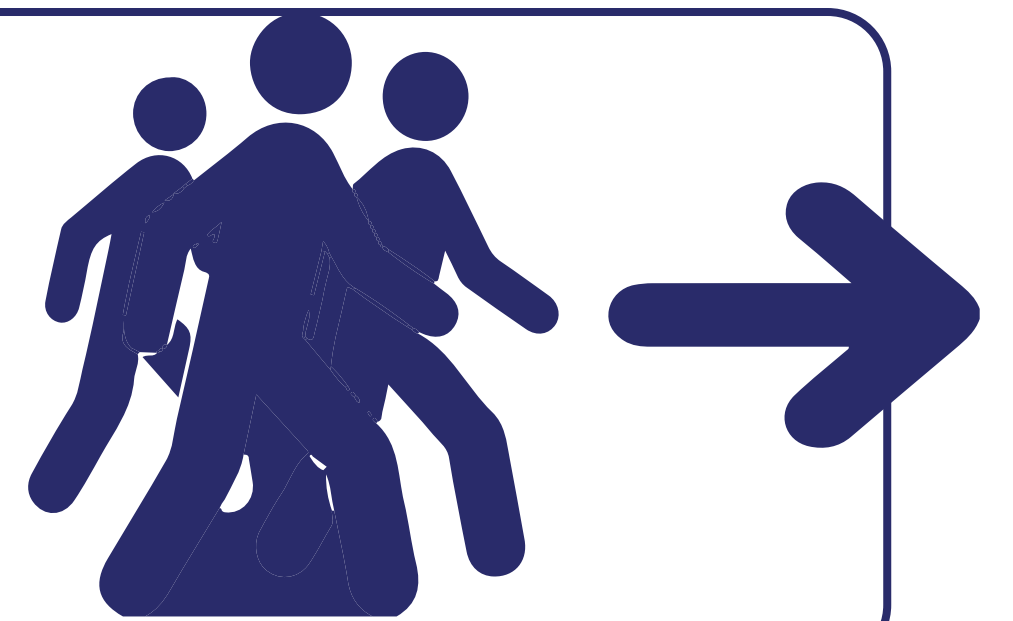


Control de ingresos y egresos para personal de otras facultades u otros departamentos de la universidad

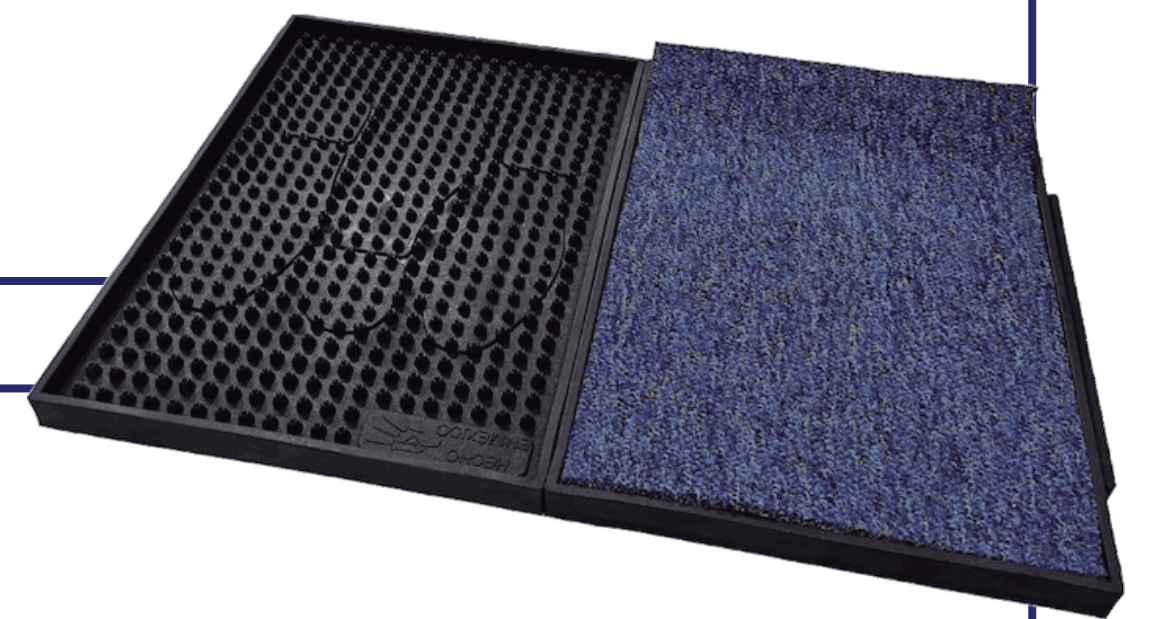
Control de ingreso-egreso Instrumentación de un control de ingreso-egreso de las personas trabajadoras, clientes y proveedores:

Acciones

1 Establecer un filtro con el vigilante para el control del personal de otras facultades u otros departamentos de la universidad y de las personas visitantes, el cual deberá solicitar el registro del nombre completo de la persona, lugar al que acude, motivo por el que acude, hora de entrada y hora de salida.

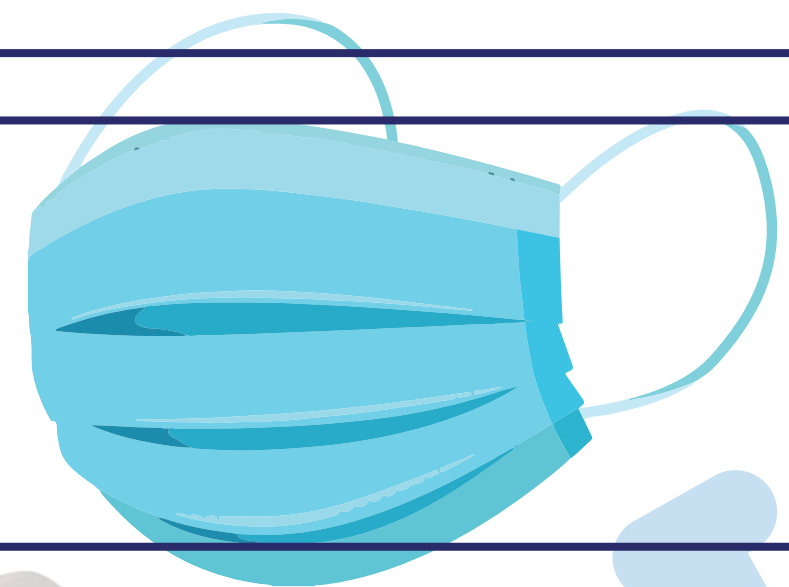


2 Colocar tapetes desinfectantes con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, asegurando que los mismos se encuentren limpios y con líquido desinfectante.



3 Solicitar que los visitantes y personal de la facultad se limpie la planta de los zapatos en el tapete antibacterial/jerga con hipoclorito de sodio (cloro).

4 Proporcionar solución gel base alcohol al 70% para la desinfección de manos y verificar el uso apropiado de cubrebocas (que cubra boca y nariz).



5 Medir la temperatura corporal.



6 Para las personas visitantes que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, designar un área de estancia y aislamiento, remitirlas al domicilio particular y/o servicios médicos.

7 Establecer entradas y salidas exclusivas del personal, en caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá de dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.



Notas: Las personas que acudan a la dirección o secretaría administrativa, se les atenderá en el mostrador de las secretarías, resguardándose detrás del acrílico de protección.

Minimizar el acceso al área de oficinas de la dirección, secretaría administrativa, gestores, profesores.

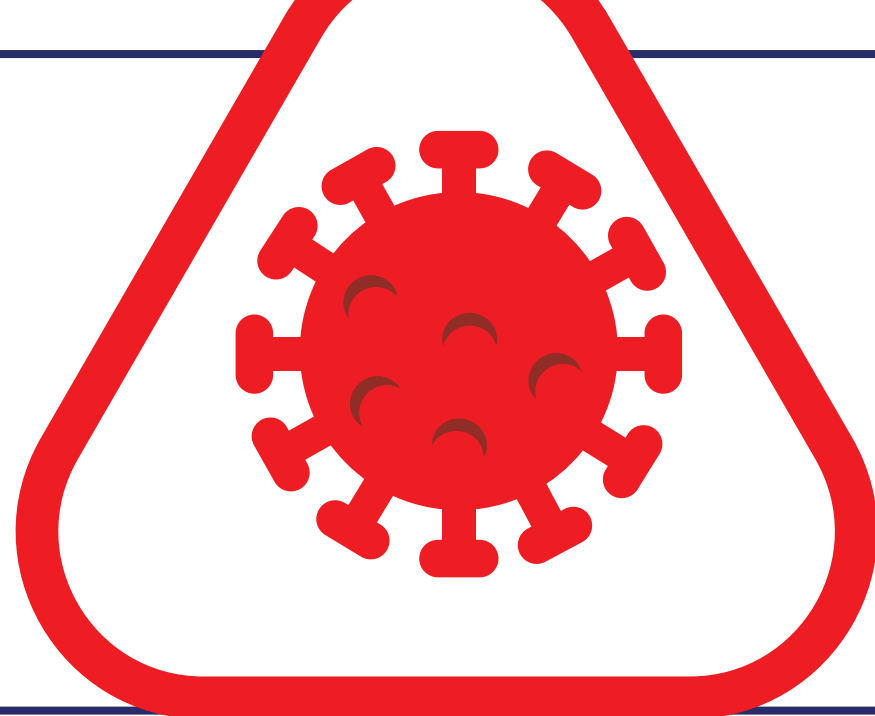


! Readecuación de espacios


Control de ingreso-egreso Instrumentación de un control de ingreso-egreso de las personas trabajadoras, clientes y proveedores:

Acciones

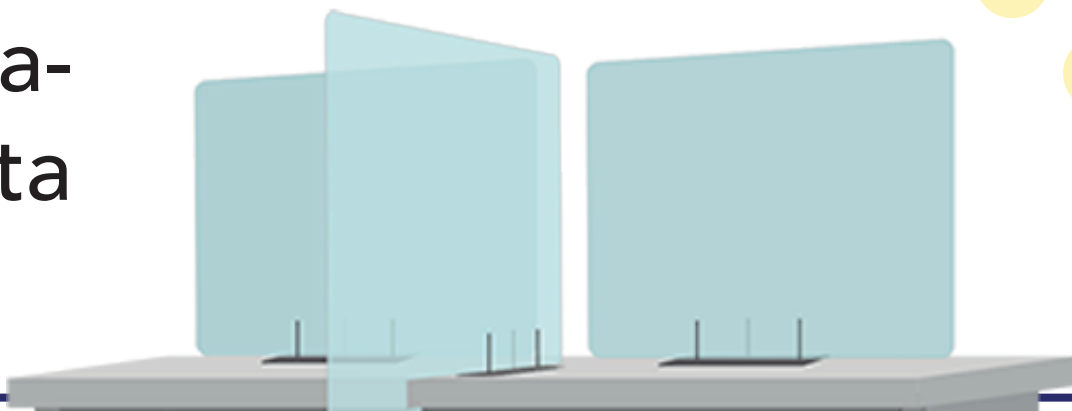
1 Asignar un área para la atención de salud en caso de sospecha de COVID 19. Se considera el consultorio en campus II, agencia de enfermería en campus III, consultorio de enfermería de la escuela "Manuel García Pinto de Sabancuy" Faltaría definir en campus principal.



2 Las aulas deberán tener 20 asientos como máximo.



3 Para la recepción de documentos el espacio de las secretarías deberá estar cerrado con un cancel de acrílico que permita la entrada de documentos por debajo de la ventanilla.



4 Uso de protectores de acrílico personal para docentes. Esto es opcional.

5 Colocación de tapete antibacterial o jerga con agente cuaternario (hipoclorito de sodio al 5% o más) en cada entrada de los Campus.



6 Establecer horarios que no permita tanta afluencia de alumnos.





Preparación de concentración de soluciones desinfectantes en un litro (1000 ml) de solución

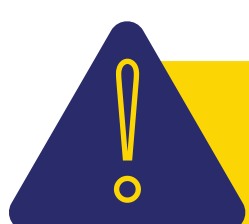
Designar un comité o persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19.

Hipoclorito de sodio (Cloro)	Para desinfección de superficies, pisos, utensilios de limpieza		Para derrames de fluidos corporales (sangre, vómito...)	
	0.1 %		0.5 %	
	Hipoclorito de sodio (Cloro)	Cantidad de agua	Hipoclorito de sodio (Cloro)	Cantidad de agua
1 %	100 ml	900 ml	500 ml	500 ml
3 %	30 ml	970 ml	154 ml	845 ml
4%	25 ml	975 ml	125 ml	875 ml
5 %	20 ml	980 ml	100 ml	900 ml
10 %	10 ml	990 ml	50 ml	950 ml

OMS*

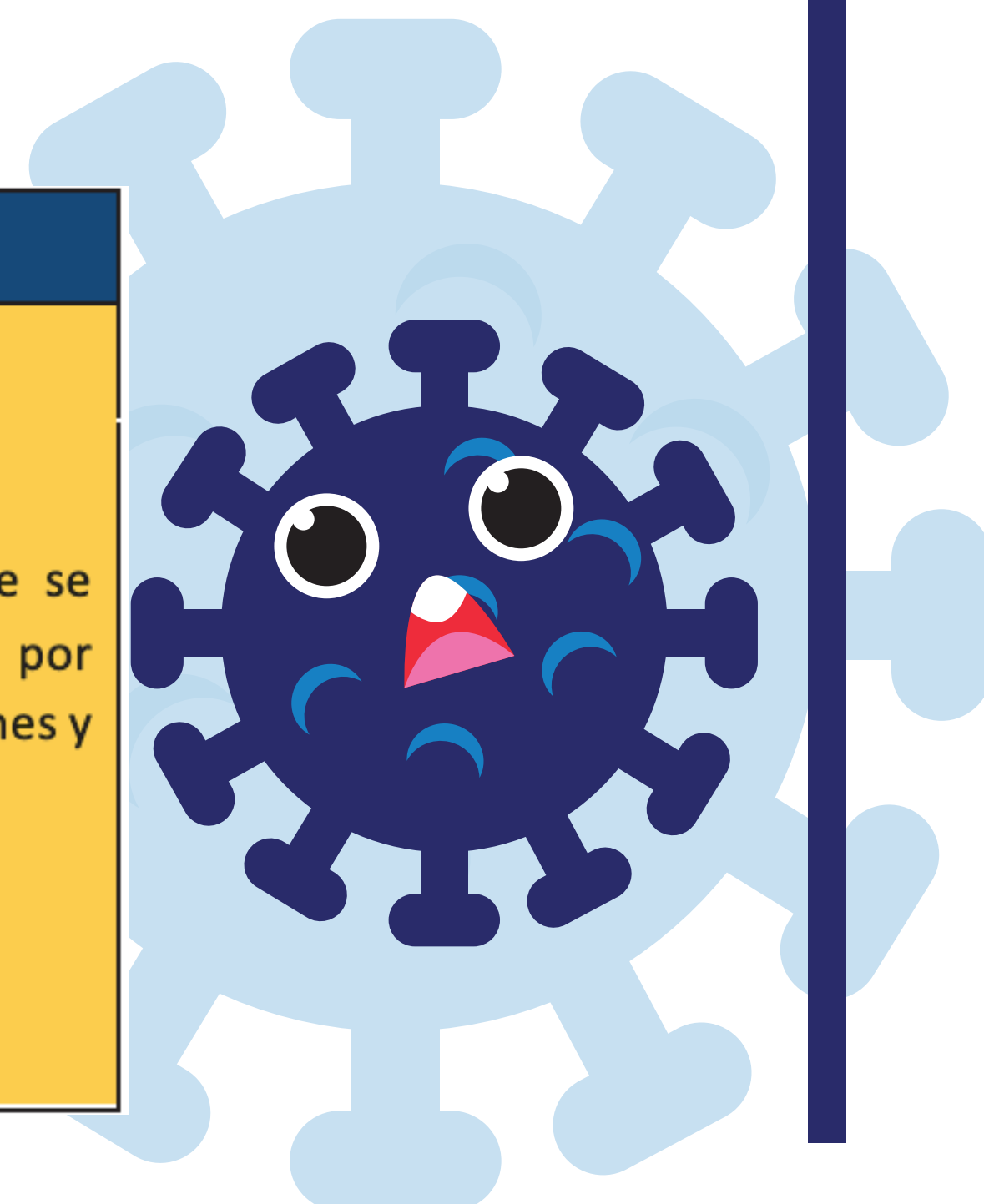
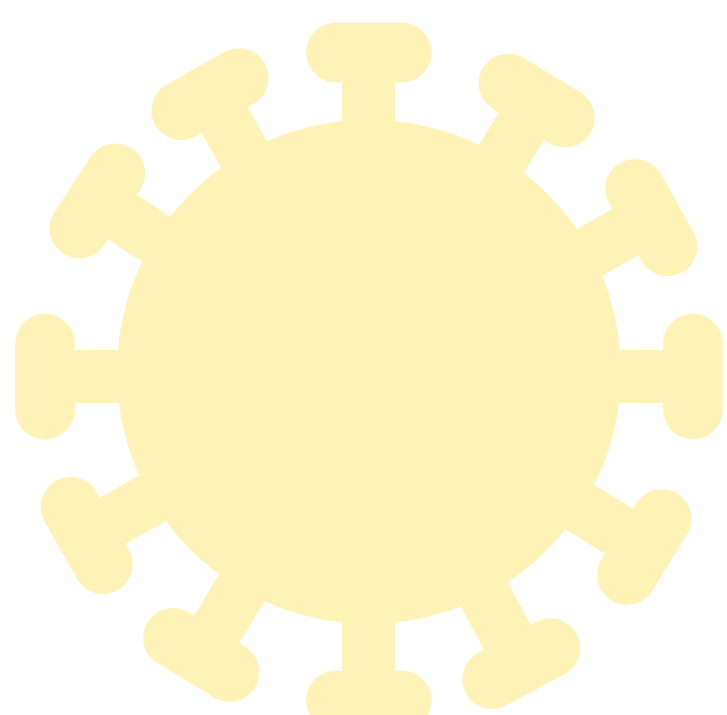
Preparación:

1. Utilizar guantes, cubrebocas, goggles y delantal para la mezcla de soluciones.
2. Guardar el hipoclorito de sodio (Cloro) en lugares seguros fuera de la luz y del calor.
3. Preparar las soluciones diariamente.
4. Utilizar un envase exclusivo para las soluciones preparadas membretados con el tipo de concentración.
5. Adicionar la cantidad de hipoclorito de sodio (Cloro), según la tabla para obtener 1 litro de solución al 0.1% o al 0.5 %, según el uso que se vaya a proporcionar.



Frecuencia recomendada de la limpieza de superficies del entorno inmediato

Zona	Frecuencia	Observaciones
Entrada principal	Dos veces por turno	Limpie primero las superficies que se tocan con frecuencia, empezando por las superficies compartidas o comunes y al final limpiar los pisos
Escaleras/Barandales	Cuatro veces por turno	
Salones de clases	Dos veces por turno	
Cubículos de profesores	Una vez por turno	
Oficinas	Una vez por turno	
Baños	Dos veces por turno	
Cafetería	Dos veces por turno	





! Limpieza con tres cubetas



1 No barrer, utilizar mop de limpieza



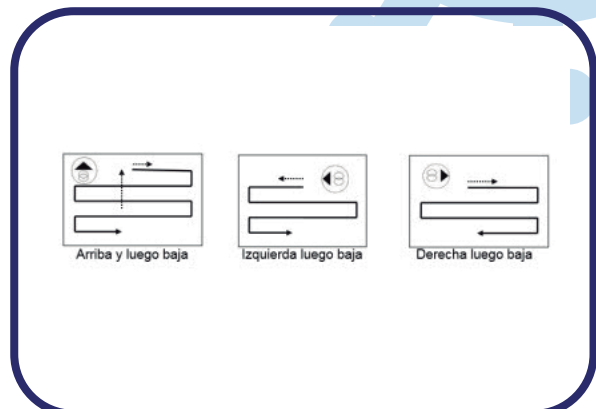
2 Cubeta con solución nosa

3 Cubeta con agua para jugar

4 Cubeta con hipocloro sodio(cloro) con la concentración correcta



5 Limpie primero las superficies que se tocan con frecuencia, empezando por las superficies compartidas o comunes y al final limpiar los menos comunes.



6 Limpiar de arriba hacia abajo, de lo limpio a lo sucio. En caso de pisos, primero limpiar la parte menos usada, dejar al último las entradas que son las más utilizadas.

Pisos: Usar la técnica en Zigzag.



7 Superficies: Escritorios, pupitres, sillas, mostradores, utilizar la técnica de arrastre. De arriba hacia abajo.

! Medidas de control y seguridad



1 Lavado de manos con agua y jabón preferentemente o desinfección de manos cuantas veces sea necesario.



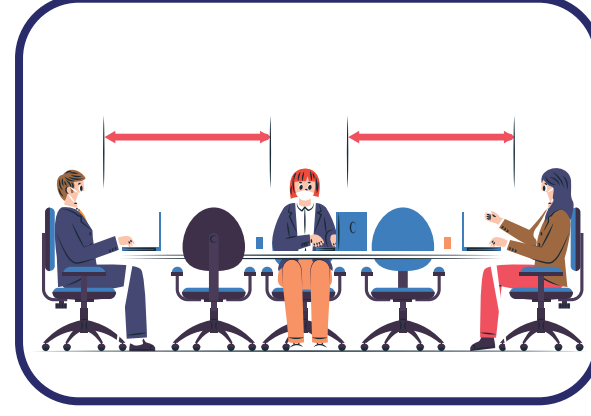
2 Evitar saludar de beso o mano.



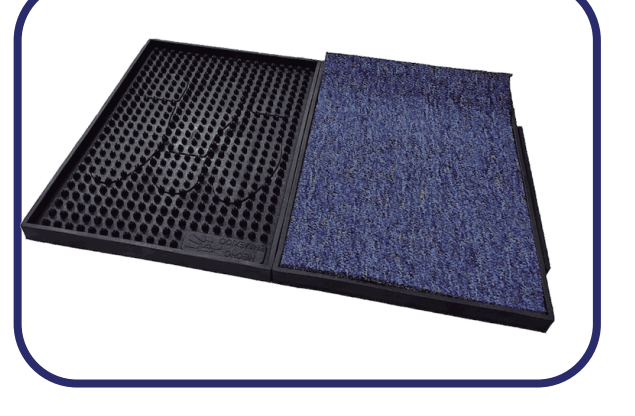
3 Evitar el uso de bolsos grandes o mochilas.



4 Evitar el uso de alahas (Aretes, collares, pulseras, anillos) y de reloj.



5 Mantener la sana distancia de 2 metros entre una persona y otra.



6 Limpieza de los zapatos en el tapete antibacterial o jerga con agua clorada. Un tapete antibacterial o jerga clorada debe estar fuera de la puerta y otro al interior de la puerta.



7 Limpieza del área de trabajo cuantas veces sea necesario, con agua clorada (Consultar dilución).



8 Estornudo de etiqueta.



9 Promover en el personal el control médico de sus enfermedades crónicas.

Cada profesor, administrativo o personal de limpieza lo debe realizar de manera personal.



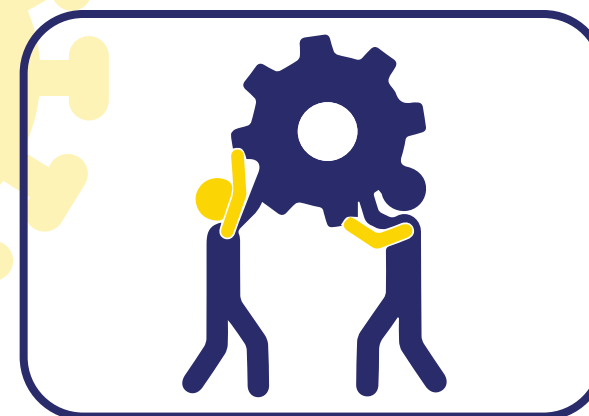
10 Uso de careta para personal que está en constante contacto con personas.



11 Modificar hábitos alimenticios (Comer sano).



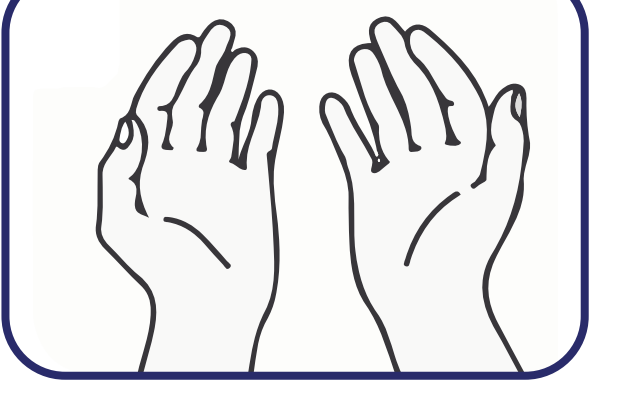
12 Control de peso.



13 Trabajar unos con otros para el cuidado de sí mismo y de los demás.



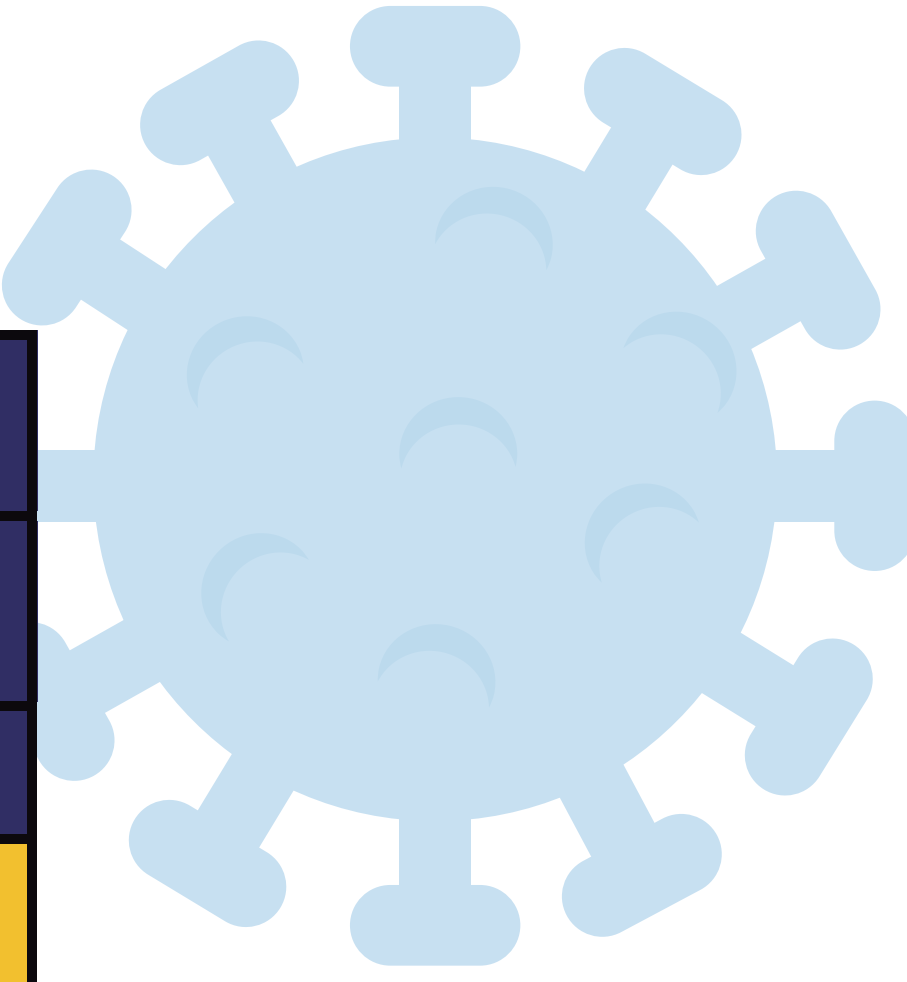
14 Usar sus propios materiales de oficina.



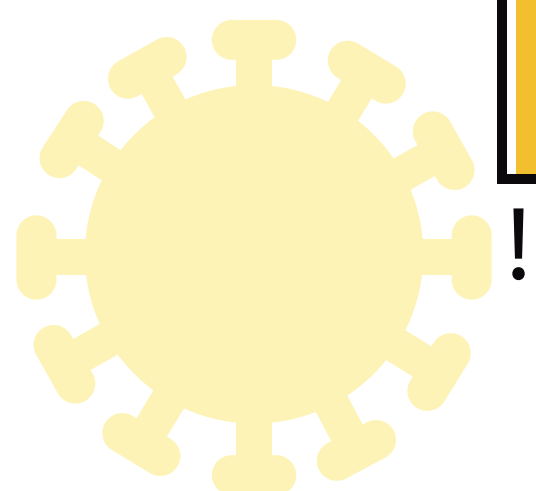
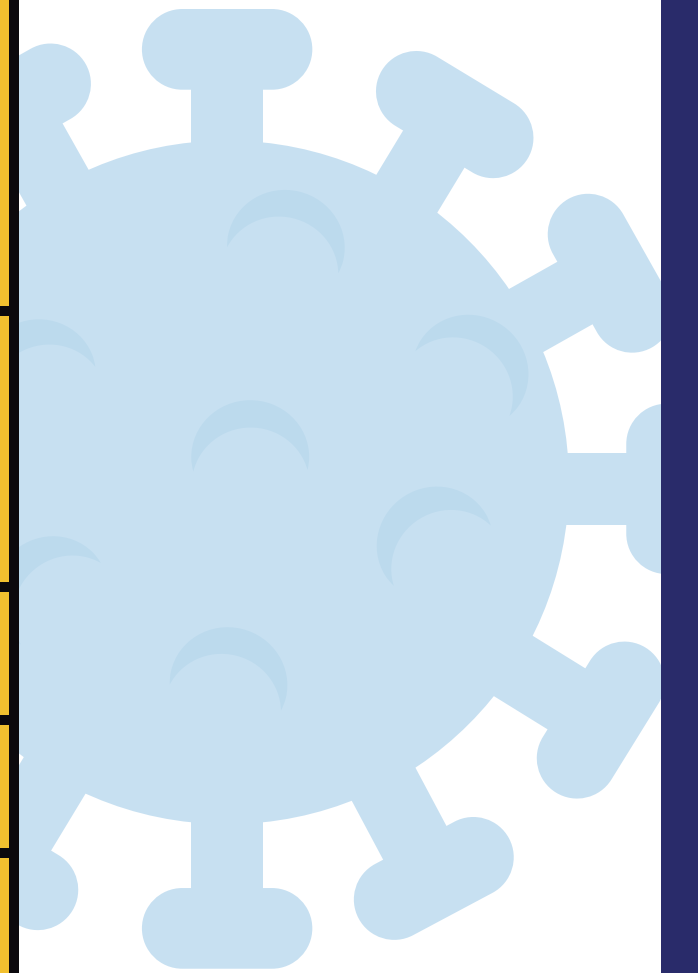
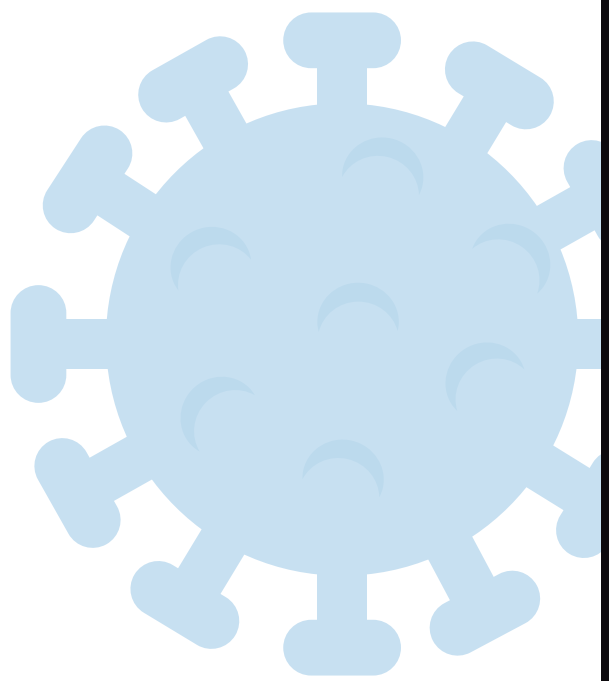
15 Desinfectar las manos antes y después de haber usado el checador digital.



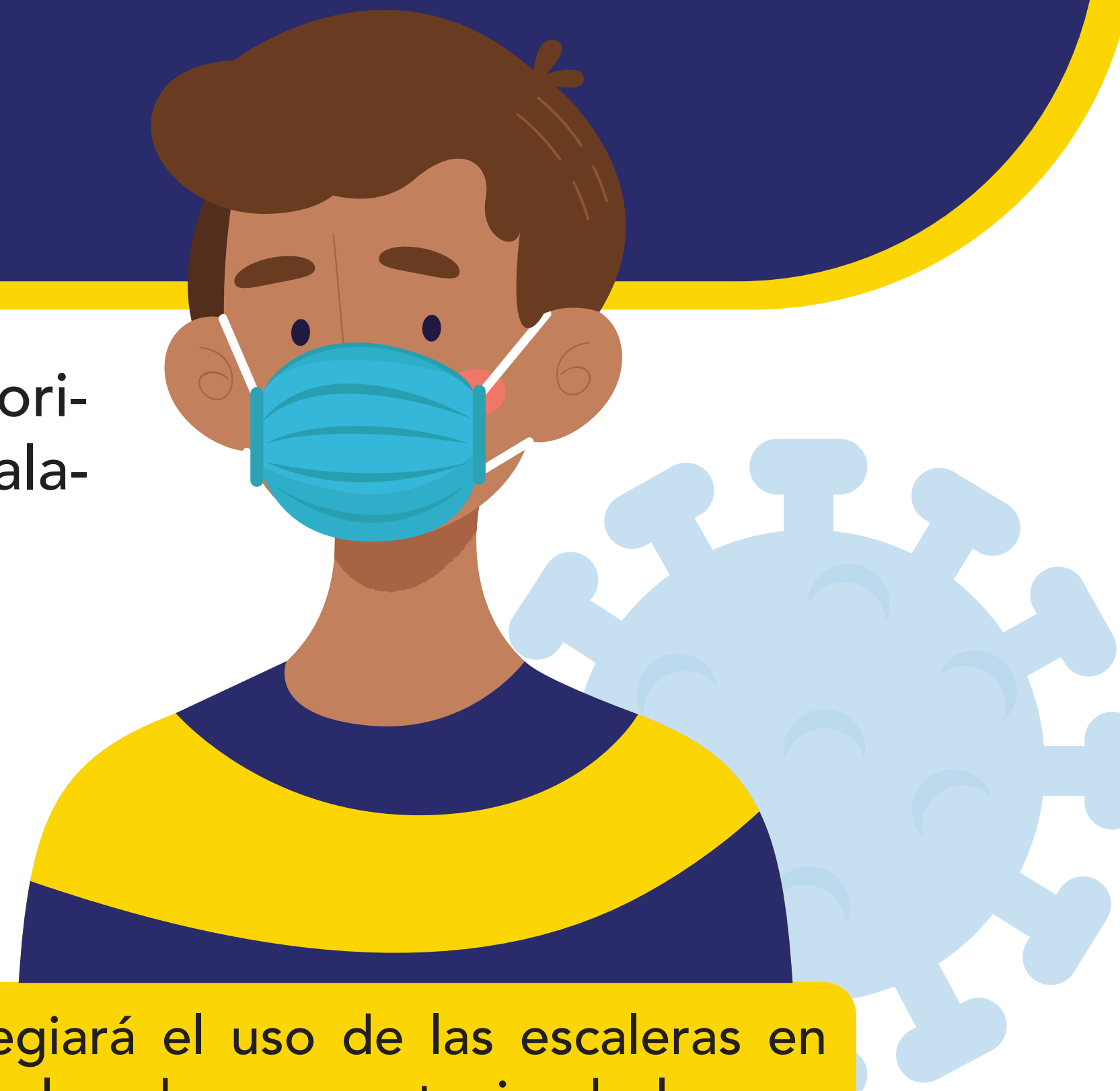
Teléfonos de emergencias



Teléfonos de Emergencia	
Lada de Ciudad del Carmen, Campeche	
Lugar	Teléfonos
Protección Civil	382 42 66
	384 16 63
Policía Municipal	382 02 05
	382 16 41
	060 EMERGENCIAS
Cruz Roja	382 31 330
Cruz Ambar	382 07 50
Ministerio Público	382 06 77
	382 39 10
	382 06 78
Bomberos	384 49 10
	381 12 00 ext. 20573
Bomberos de la Policía	382 02 06
Comisión Federal de la Electricidad	382 05 23
	382 11 81
	071 QUEJAS
Sistema Municipal de Agua Potable	382 13 07
	382 30 63
	382 30 29
DIF Carmen	382 15 72
	382 34 33
Radio Taxi	384 48 21
Grúas Escárcega	382 79 96
Hospital General	382 78 50
	382 78 51
IMSS	382 00 65
	382 03 66
ISSTE	382 48 59
C-4	066
Ayuntatel	01 800 122 22 22
Hospital Naval	382 29 41
	382 57 07
Capitanía del Puerto	382 13 65
	382 35 96



Las personas que requieran participar en las actividades prioritarias denominadas así por la universidad, dentro de las instalaciones universitarias deberán observar lo siguiente:



GENERALIDADES

1 El personal que por estricta necesidad deba asistir a las instalaciones de la universidad; deberá asegurarse de no utilizar el transporte público, en caso de no tener vehículo propio el jefe inmediato deberá cubrir el transporte y asegurarse de que no se ocupe transporte público.

2 Todo personal deberá asistir con cubre boca y/o mascarilla facial en caso de atender a público en general, si considera que requiere el uso de guantes tendría que realizarse cambio constante de ellos siguiendo el protocolo siguiente:

- Antes de retirar los guantes deberá colocarse gel antibacterial para desinfectar con la técnica correcta, retirar los guantes usando la técnica de pato, colocar en una bolsa de plástico, cerrar y desechar en el bote de basura. De preferencia lavarse las manos inmediatamente o en su defecto desinfectarse nuevamente las manos.

NOTA: Hay recomendaciones de no utilizar guantes por el riesgo de auto contaminarse por el mal manejo. Los guantes se vuelven una fuente de infección. Se recomienda el uso constante de gel antibacterial después de manipular los documentos y posterior lavado de manos con agua y jabón. Evitar tocarse la cara.

3 Antes de entrar al edificio deberá desinfectarse la planta de los zapatos en un tapete antibacterial/jerga con cloro.

4 Antes del ingreso a las instalaciones, deberá pasar por los filtros de acceso, en los cuales se les tomará la temperatura y proporcionará gel antibacterial.

5 En los espacios comunes se deberá mantener una sana distancia (al menos 1.5 m) mientras permanezcan varias personas y en áreas comunes como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores, salas de juntas, salones de clases, en estos últimos señalados con la distribución propia del mobiliario de oficina.

6 Se privilegiará el uso de las escaleras en lugar de elevadores, manteniendo la sana distancia, evitando tocar barandales y se deberá transitar en las escaleras respetando la distancia y haciendo una fila para hacer uso.

Señalar con una línea o dividir el acceso de subida y de bajada en las escaleras.

7 Se deberá de mantener de forma periódica el lavado de las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usar soluciones a base de alcohol al 70%.

8 Mantener la práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar (estornudo de etiqueta), con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo. Colocar el pañuelo desechable utilizado una bolsa de plástico, anudarla y tirarla en el bote de basura.

- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.

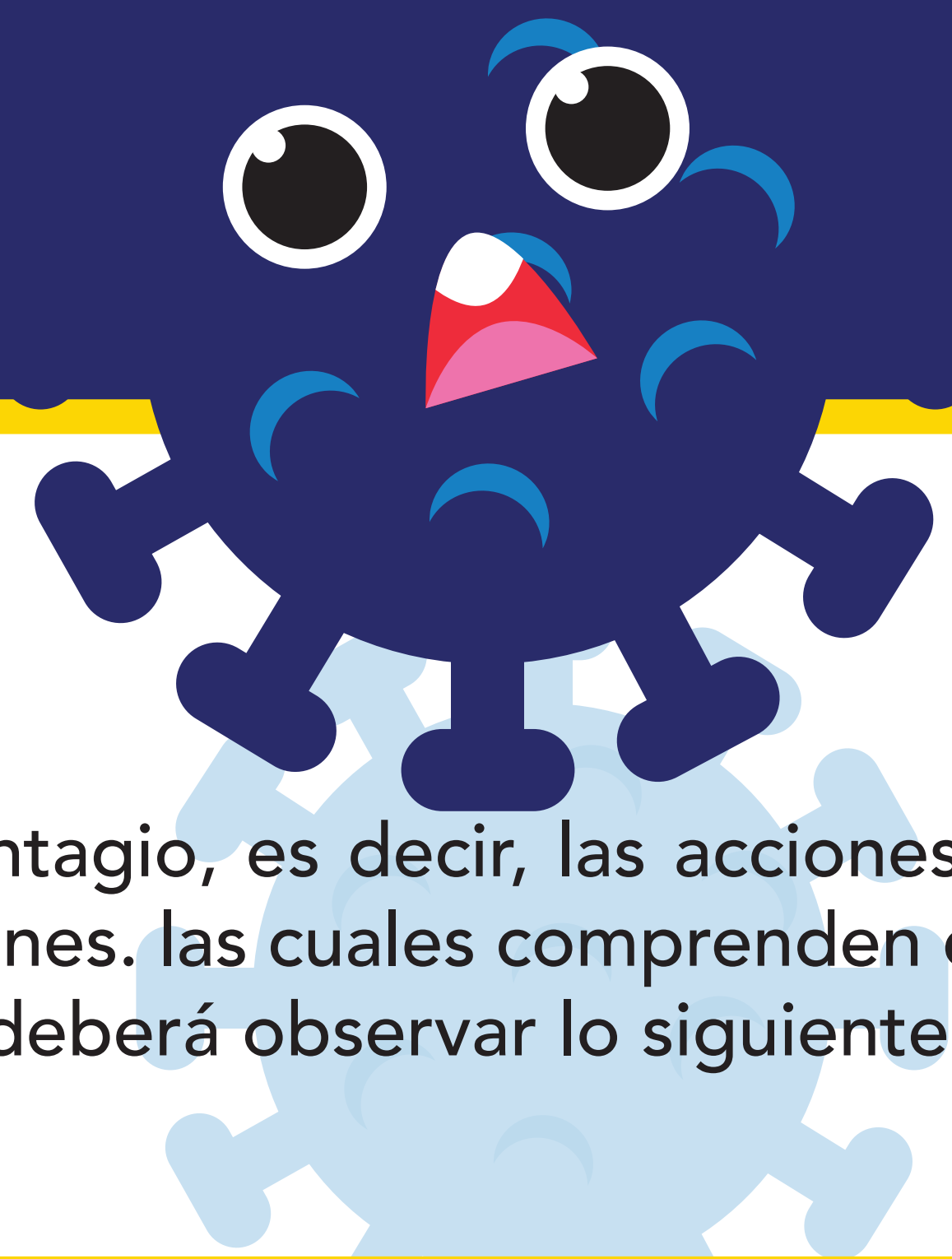
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.

9 Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.

10 Se deberá eliminar el préstamo de materiales de trabajo

Documento base: Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno laboral

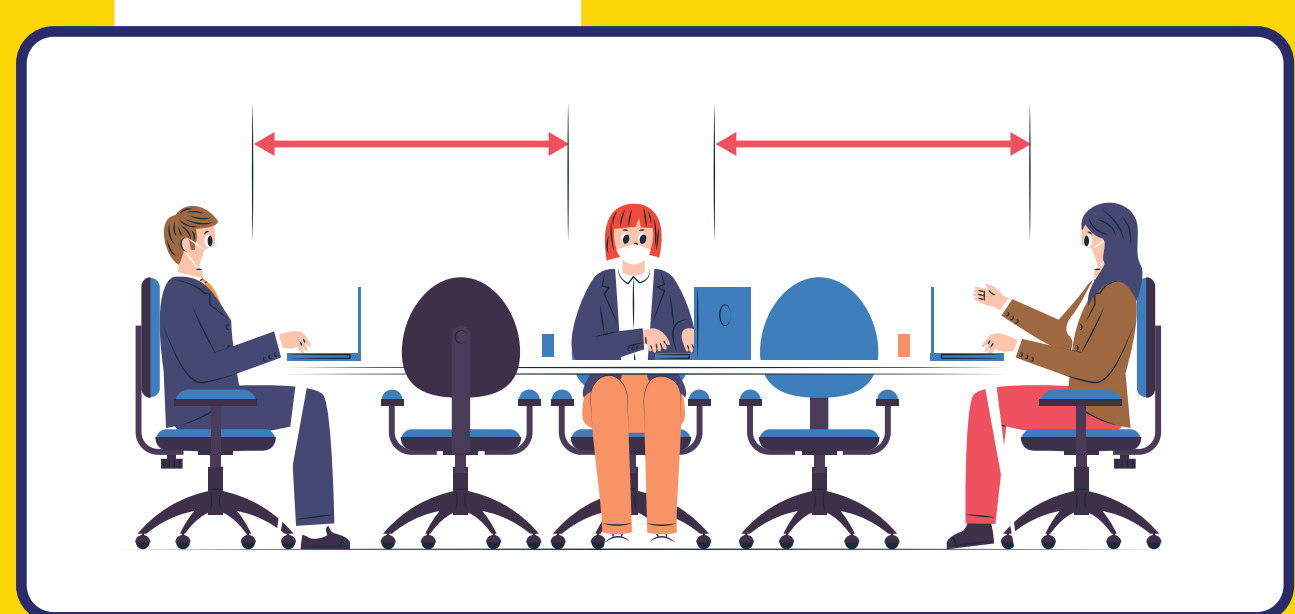




Medidas de prevención de contagios

Son acciones que se realizan para prevenir un posible contagio, es decir, las acciones que lleva a cabo para evitar la entrada del virus en las instalaciones. las cuales comprenden cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia. Por lo que se deberá observar lo siguiente:

- 1 Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo.
- 2 Proveer productos sanitarios y de equipo de protección personal a los y las personas trabajadoras, incluyendo cubrebocas, lentes protectores y/o carretas.
- 3 Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.
- 4 Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza de alumnos y trabajadores (agua, jabón y toallas de papel desechable).
- 5 Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus.
- 6 Garantizar se cuente con los insumos de limpieza.
- 7 Promover que los trabajadores no compartan herramientas de trabajo y/u objetos personales, pero en caso de compartirla, deberá desinfectarse antes de proporcionar la herramienta o equipo.
- 8 En caso de ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal, además de aquellas áreas de trabajo con gran afluencia de personal.
- 9 Revisar el funcionamiento de sistemas de extracción, en caso de contar con los mismos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro para su correcto funcionamiento.



- 10 Aquellos casos que se brinde atención al público, se deberá contemplar la instalación de un acrílico entre el público y el personal que los atiende.
- 11 Señalizar en áreas comunes como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- 12 Establecer una política de control de visitas, proveedores y contratistas, con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas al centro de trabajo.
- 13 Implementar una política para el uso de las escaleras manteniendo la sana distancia, evitando tocar superficies como barandales para el tránsito dentro del centro laboral; en caso de que por temas de salud o distancia exista la necesidad de hacer uso del elevador, deberá vigilarse el que no existan más de dos personas por metro cuadrado al interior de éste o el uso obligatorio de cubrebocas; la espera para abordar, deberá realizarse en forma de fila (1.5 metros de distancia entre personas) e higiene de manos inmediatamente después de tocar los botones del elevador (lavado de manos o higiene con solución con base de alcohol al 70%).

Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno laboral 10

